

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂಬತ್ತು ಕೆಲಸಗಳು

1 **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ:** ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

2 **ನಿಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ.**
ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವವರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

3 **ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ**. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.

4 ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭೇಟಿಯ ಸಮಯವೇನಾದರೂ ನಿಗದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಶುಶ್ರೂಷಕರನ್ನು **ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ** ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಇದೆ ಅಥವಾ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

5 **ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದಲೋ, ವಸ್ತ್ರದಿಂದಲೋ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.**

6 **ಆಗಾಗ್ಗೆ** ಸೋಪ್ ನೀರಿನಿಂದ **ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು** ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ 60% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಸ್ಯಾನಿಟೈಝರ್ ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

7 ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ನಿಗದಿತ **ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ;** ಮನೆಯ **ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.** ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಚ್ಚಲುಮನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಜನಗಳೊಡನೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

8 ತಟ್ಟೆಗಳು, ಟವಲ್‌ಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಗಳು, ಹೊದಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದ **ಖಾಸಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.**

9 ಕೌಂಟರ್‌ಗಳು, ಮೇಜಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿ ಮುಂತಾದ **ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ.** ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಸ್ಪ್ರೇಗಳು (ಸಿಂಪಡಣೆಗಳು) ಅಥವಾ ವೈಪರ್‌ಗಳನ್ನು (ಸಾರಿಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು) ಅವುಗಳ ಲೇಬಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

'ದ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆಂಷನ್' ಅಮೆರಿಕದ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಮೇಲಿನ ವಿಷಯವಿರುವ ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಈ ಕೊಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.htm

ಅನುವಾದ: **ಅಣಕು ರಾಮನಾಥ್** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಸಿ ಎಸ್ ಮಹೇಶ್ ಕುಮಾರ್**